**Lección 5**
(22 al 29 de Enero de 2011)

# La culpa

*Dr. Noel José Días da Costa* [1]

Objetivo de este estudio: Comprender las orientaciones divinas sobre cómo manejar la culpa, adoptando la actitud de humilde confesión y disposición al cambio. Distinguir la culpa legítima de los mecanismos que generan culpa enfermiza e infundada.

Verdad central: El sacrificio de Cristo en la cruz fue suficiente para liberarnos de la culpa por nuestros pecados, pero es necesario que existan el arrepentimiento, la confesión y la aceptación para experimentar la libertad, paz y gozo que su perdón proporciona.

## Introducción

Paul Tournier, uno de los pioneros en la aplicación de la fe cristiana a la práctica médica y en la psicoterapia, y Oscar Pfister, Malony y Alber Ellis, contribuyeron mucho para derribar el prejuicio en contra de la religión en los ámbitos psicológico y psiquiátrico. Por su intermedio, la religión y su influencia sobre la salud se convirtieron en objeto de estudio científico, ofreciendo una mayor comprensión de los problemas humanos. En especial. Paul Tournier ofrece una comprensión mejor de la culpa y sus efectos sobre la salud mental y social y de cómo el cristianismo aporta una solución.

[1] Psicólogo y pastor, magister y doctor en Psicología Clínica por la Universidad de San Pablo, y Magister en Teología por el Seminario Adventista Latinoamericano de Teología, sede Universidad Adventista de San Pablo, campus Engenheiro Coelho. Se desempeña como profesor, psicólogo y auxiliar de la Asociación Ministerial en el Centro Universitario Adventista de San Pablo. Está casado con la pedagoga Erenita M. S. da Costa y es padre de Tiago y Ana Cristina.

El estudio de esta lección puede estructurarse en cuatro partes:

a. El origen de la culpa y sus efectos.
b. Las reaccionéis previsibles ante la culpa
c. El remedio de Dios para la culpa
d. ¿Qué debo hacer?

## El origen de la culpa y sus efectos

La culpa está asociada a la conciencia moral de las personas. Es el resultado de la sensación de vergüenza ante el perjuicio causado a nosotros mismos y/o a los demás. Las personas sin conciencia moral no sienten culpa, pues no internalizan los valores esenciales que sirven de freno a sus impulsos. Aquellos que tienen una conciencia santificada por el Espíritu Santo seguramente sentirán culpa ante sus errores y buscarán resolverlos con los recursos divinos.

Dios les presentó a Adán y Eva los recursos necesarios para la construcción de una conciencia moral. Ellos recibieron orientaciones objetivas acerca de sus derechos y deberes, sobre lo que tenían que hacer y lo que no tenían que hacer. Fueron advertidos sobre los riesgos de la desobediencia, estuvieron acompañados por Dios y los ángeles, que les ofrecieron enseñanza, protección, apoyo y verdadero amor.

Al pecar contra Dios, la primera pareja experimentó el sentimiento de culpa. En Génesis 3:8-10 aparecen por primera vez expresiones como el miedo o la vergüenza. Al ser indagados acerca de lo que habían hecho, intentaron evitar las consecuencias de sus actos utilizando lo que Freud denominó *Proyección* y Skinner “escape activo”, o sea, una manera de evitar el castigo proyectando la culpa sobre otra persona. Así, negaron su culpa y se distanciaron del efecto del perdón divino. Sólo después de percibir en sí mismos y en la naturaleza los efectos del pecado se dieron cuenta de cuán lejos se habían distanciado. Entonces, sintieron la necesidad del perdón divino. La sensación de su error, del mal que habían llevado a la práctico, hizo que se humillaran delante de Dios y aceptaran su plan para restaurarlos.

El sentimiento de culpa, no obstante, puede ser infundado, cuando es originado por una evaluación equivocada de nuestro papel en los problemas que nos rodean. Es el caso de aquellos que sobreviven a catástrofes o calamidades, o de los familiares de personas que cometen suicidio. La Psicología Cognitiva denomina a esa reacción como *Personalización*, que es un error cognitiva que lleva a la persona a juzgarse culpable por los problemas que suceden, a pesar de las evidencias de lo contrario. Para estas personas, es fundamental la comprensión de los que están cerca, pero hay casos en los que, además del apoyo moral y espiritual, es necesario el apoyo de un profesional.

## Las reacciones previsibles ante la culpa

La culpa es un sentimiento que involucra emociones tales como el miedo, la ansiedad y la tristeza. Cuando la reacción predominante es el miedo, puede estar relacionada con una historia de muchos castigos. Algunas familias y culturas llegan a exce-

sos con esta forma de corrección, sin que se den alternativas tales el diálogo u otras modalidades de reparación. Esto predispone a los niños a utilizar medios ilegítimos, tales como la mentira, para evitar la severidad del castigo. Esto no justifica, pero explica –al menos en parte– el problema que muchos tienen para confesar sus faltas a sus semejantes o a Dios, fundamentalmente. La imagen que tienen de Dios es la de sus padres severos e irracionales, y la asocian a Dios. Entonces, huyen de Él, tal como lo hicieron nuestros primeros padres (Elena G. de White, *La educación*, p. 287).

Otra reacción que puede esperarse ante la culpa es la angustia, tal como la experimentaron los hermanos de José. Ellos "no podían responder, porque estaban turbados ante él" (Génesis 45:3). El recuerdo del mal que habían hecho era permanente, como una película que se repetía constantemente en su memoria. David también experimentó esta triste consecuencia, y declaró: "Mientras callé, envejecieron mis huesos en mi gemir todo el día" (Salmo 32:3).

Pero, si el arrepentimiento existe, el sentimiento de culpa llevará a la confesión, la reparación, y al abandono del pecado.

## El remedio de Dios para la culpa

Hasta los animales perciben cuando hacen algo mal. ¿Has visto cómo reacciona un perro o un gato cuando tiran y rompen un vaso y luego cruzan una mirada con el dueño? El animal se intimida y huye con miedo de su reacción. Muchas veces, las personas actúan de ese modo con Dios. Pero sólo la comprensión del amor que Él nos tiene puede constituir una seguridad de cómo manejar debidamente la culpa.

David experimentó esto al decir: "Te declaré mi pecado… Y tú perdonaste la maldad de mi pecado" (Salmo 32:5). Pedro también vivió esa experiencia, habiendo llorado "amargamente" (Mateo 26:75). Ellos probaron el amor de Dios y confiaron en Él para obtener su perdón y la restauración de su vida. El efecto terapéutico de ese perdón les dio fuerzas para cambiar de actitud. Dios promete una experiencia semejante para cada pecador que se arrepienta, y asuma su culpa con disposición a cambiar. El promete echar nuestros pecados "en lo profundo de la mar" (Miqueas 7:9) y afirma que los apartará tan lejos como el Oriente dista del Occidente (Salmo 103:12).

## ¿Qué debo hacer?

La culpa es importante en nuestro crecimiento espiritual, y necesita ser comprendida como señalador de nuestras acciones. Al enfrentarla, necesitamos hacer lo siguiente:

1. En primer lugar, es necesario evaluar si es una culpa legítima o infundada.

2. Si fuera una culpa sin causa, debemos considerar las razones que nos llevaron a alimentarla, buscar ayuda para superarla y confiar en el amor soberano de Dios (1 Juan 3:1, 2).

3. Si es una culpa legítima, necesitamos ir a Dios con humildad, confesar nuestro pecado, asumir nuestro error, y estar dispuestos a un cambio (1 Juan 1:9).

4. Si hemos perjudicado a alguien más, necesitamos además confesarle a esa persona nuestro error y buscar maneras de repararlo, si fuera posible (Santiago 5:16).

5. Debemos cuidar de no repetir la violación a los principios divinos que puedan llevar a la cauterización de la conciencia (1 Timoteo 4:1. 2).

6. Es necesario buscar la comunión con Dios para disfrutar su protección, paz y poder para obedecer al Señor (Gálatas 5:16).

## Conclusión

Dios nos ofrece razones suficientes para que creamos en su amor y justicia. Podemos ir a Él confiadamente, confesarle todas nuestras culpas, y estar seguros de que Él nos perdonará y dará la fuerza necesaria para recomenzar una vida de obediencia por amor.

*Dr. Noel José Días da Costa*
Doctor en Psicología Clínica
Profesor
Univ. Adventista de San Pablo



Traducción: Rolando D. Chuquimia
© RECURSOS ESCUELA SABÁTICA

**RECURSOS ESCUELA SABATICA**
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática